



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>8</b>
<b>О СЕБЕ</b> .....	<b>13</b>
<b>МОЙ ПУТЬ</b> .....	<b>17</b>
<b>ХАЙП</b> .....	<b>21</b>
<b>МАТЧАСТЬ</b> .....	<b>23</b>
<b>12 МИФОВ О СТРОЙНОСТИ</b> .....	<b>25</b>
Миф 1. Диеты .....	<b>27</b>
Миф 2. Нужно больше белка .....	<b>33</b>
Миф 3. Нужно меньше жрать! .....	<b>35</b>
Миф 4. Нужно больше тренироваться .....	<b>37</b>
Миф 5. Маленькие порции .....	<b>38</b>
Миф 6. Вегетарианство .....	<b>40</b>
Миф 7. Жизнь после 18:00 .....	<b>56</b>
Миф 8. От овощей и фруктов не толстеют .....	<b>58</b>
Миф 9. 0% жирности = 0 Ккал .....	<b>60</b>
Миф 10. Суперфуды .....	<b>61</b>
Миф 11. Волшебные пилюли .....	<b>76</b>
Миф 12. Голодание .....	<b>91</b>
<b>#ПП: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	<b>99</b>
Откуда ноги растут? .....	<b>101</b>
Основы правильного питания .....	<b>104</b>

Калория .....	112
БЖУ .....	124
Гликемический индекс и термический эффект ...	146
Термический эффект .....	154
Инсулиновый индекс .....	157
Детокс .....	163
<b>БОДИПОЗИТИВ</b> .....	<b>170</b>
Это не я, это мама наела .....	<b>174</b>
<b>ЖЕНСКИЙ ЦИКЛ:</b>	
<b>О ЧЕМ НЕ РАССКАЗАЛА МАМА</b> .....	<b>178</b>
Кто виноват и что делать? .....	<b>179</b>
Можно или нельзя — вся правда	
о тренировках .....	<b>180</b>
<b>ГУБИТ ЛЮДЕЙ ВОДА</b> .....	<b>183</b>
<b>ЗНАМЕНОСТИ ИЩУТ</b>	
<b>НОВЫХ ЖЕРТВ</b> .....	<b>190</b>
<b>ВИТАМИНЫ</b>	
<b>И ВИТАМИННЫЕ КИЛЛЕРЫ</b> .....	<b>197</b>
Врага надо знать в лицо .....	<b>207</b>
<b>СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	<b>211</b>
Протеин .....	<b>212</b>
Креатин .....	<b>214</b>
Гейнер .....	<b>214</b>
БЦАА (BCAA) .....	<b>215</b>
Изотоник .....	<b>216</b>
Батончики .....	<b>216</b>

Жиросжигатели .....	217
Тестобустеры .....	218
Хондропротекторы (глюкозамин, хондроитин и т.д.) .....	219
Заменители питания .....	220
Витаминные комплексы .....	221
<b>ДЕЛАЙ РАЗ! ДЕЛАЙ ДВА!</b> .....	<b>222</b>
Как составить программу под себя? .....	223
Большой секрет от Смольного .....	227
Самые частые ошибки при выполнении упражнений .....	228
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>235</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	<b>236</b>

# ВВЕДЕНИЕ

Ты купил эту книгу, потому что, скорее всего, тебя шокировало название и заинтересовало довольно необычное для этого жанра оформление обложки. Это и вправду странно: назвать книгу «Правильное питание для тупых п\*\*д» и выставить на обложку фото, за которое суд может быстренько упрятать в места не столь отдаленные. Именно по этим причинам название книги расшифровывается как «Правильное питание для твоего преображения», а фото намекает на то, что пора бы уже начать поднимать что-то тяжелее тарелки с пиццей.

А еще ты купил ее, потому что у тебя проблемы, да? Если ты держишь в руках эту книгу, то обманывать себя или надеяться на чудо у тебя уже просто нет сил. И тебе нужна помощь.

Может, тебе никак не удастся избавиться от рыхлой массы, которая, как в известной истории, скрывает твой «подтянутый живот, мускулистые руки и стройные ноги». А может, ты безуспешно пытаешься выкарабкаться из образа «плюнь — переломится». В любом случае я готов тебе помочь! Только договоримся сразу — помочь, а не решить проблему за тебя! Что бы тебе ни твердила разнокалиберная реклама, единственный способ изменить себя без каких-либо усилий — это поход к пластическому хирургу. Все остальное потребует от тебя определенных действий. Иначе никакого результата не будет. Даже если ты употребишь тонну ягод годжи и выпьешь цистерну мочегонного чая.

## ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СЕБЯ — ЭТО РАБОТА. РАБОТА, КОТОРУЮ ПРИДЕТСЯ ПРОДЕЛАТЬ ТЕБЕ



Ты спросишь, а что же тогда сделаю я? Я дам тебе всю информацию, которая потребуется, чтобы эта работа была эффективной и интересной, а не превратилась в хардкорную<sup>1</sup> голодовку и бессмысленное измывательство над собой.

«Ок! — говоришь ты. — Давай поиграем в твою игру, дядя Смольный!» Провокация сработала, деньги уплачены, я стал еще богаче, а ты замер в ожидании чуда. А чуда никакого не будет! Как так? Ты ведь ждешь хоть что-то полезное от этой покупки. Но на самом деле я открою тебе одну тайну — польза возможна только в случае, если ты, прочтя эту книгу, начнешь активно пользоваться информацией, аккуратно изложенной в ней! Действие рождает результат, а бездействие рождает пустое нытье в стиле «Я перепробовала все: голодание, яблочно-кефирно-сельдерейные диеты, огуречные клизмы, Дюкана, арбузную каску, дикий творог, шаманские практики и даже пару раз бегала по утрам. Но ничего не помогает!»

Готовься к тому, что на протяжении всей книги я буду называть тебя жирухой и всячески давать понять, что твой жир на боках — это крайне противоестественно, в отличие от заверений твоей мамы или бабушки, вечно прозябающих у плиты и пытающихся накормить тебя очередной котлетой. Или ты сама — эта самая мама, которая закармливает свое чадо, как будто хочет его продать на мясо в

<sup>1</sup> Хардкорный (от англ. hardcore — «жесткий»). — Здесь и далее прим. ред.

соседнюю лавку? Это и неплохо (я про маму и бабушку). Просто они не знают, что можно по-другому. А ты знаешь. Вернее, скоро узнаешь.


---

**ЕСТЬ ВСЕГО ОДНО ПРАВИЛО: ЧТОБЫ ХОРОШО  
ВЫГЛЯДЕТЬ, НУЖНО ЕСТЬ!**

---

Итак, вернемся к правилу. Диеты — это полная бессмыслица, потому что каждый раз, когда ты ограничиваешь свой организм, ты превращаешь его в жадного крота, который будет при каждой удобной возможности тащить к себе в норку питательные вещества и запасать их в виде жира. Тебе кажется, что это вздор? Однако это научно доказанные факты, и все подробности ты узнаешь из этой книги. Более того, я по пунктам объясню тебе, почему ты ничего не добьешься, часами зависая в спортзале или наматывая километры вокруг своего дома.

Заранее договоримся об одном: мы не используем слова «худеть» и «лишний вес». Объясню почему. Первое значение слова «худеть» по словарю — «становиться хуже», потому что худой — это плохой, испорченный и т.д. Что касается словосочетания «лишний вес», то это вообще миф. Дело в том, что два человека могут весить одинаково, но в одном случае это будет 140-килограммовый толстяк с 60 кг жира, а в другом — бодибилдер в соревновательной форме, у которого на 140 кг массы будет всего 7–9 кг жира.

**ЗАПОМНИ: «ЛИШНЕГО ВЕСА»  
НЕ БЫВАЕТ, БЫВАЕТ   
ЛИШНИЙ ЖИР!**

Итак, ты не будешь «худеть», и ты не будешь избавляться от «лишнего веса». Ты будешь избавляться от балласта и лишнего жира, который портит твоё здоровье и скрывает данное тебе от природы отличное тело! И, конечно же, ты разберешься в премудростях составления целевого рациона вне зависимости от целей и задач, которые перед собой ставишь — похудеть или набрать массу.

Откуда я знаю, как это сделать, и почему я уверен, что это работает? Все просто. По жизни я практик и люблю заниматься тем, что мне нравится. А нравятся мне в том числе фитнес и целевое питание. Целевое — это когда ты не бездумно потребляешь мамины котлетки, а четко знаешь, что именно по нутриентам<sup>1</sup> ты сейчас ешь и для чего ты это делаешь. Тренировки и питание — это сложные процессы, требующие понимания. Но из-за раскрученности этой темы вокруг навалом чудо-средств и абсолютно бесполезных статей, один раз написанных голодным копирайтером за 10 руб., а потом еще тысячу раз переписанных его коллегами.

В итоге даже тому, кто действительно готов работать над собой, приходится продираться сквозь гору откровенного шлака, толпы аферистов и просто совершенно некомпетентных людей, решивших в очередной раз заработать на твоей простодушности.

Любой совет, любое знание приходится проверять на себе, а на это требуется время. Время, которое ты наверняка не захочешь потратить.

---

<sup>1</sup> Нутриент — вещество, которое обязательно должно входить в состав потребляемой человеком пищи для обеспечения его необходимой энергией, составляющими, способствующими росту, и веществами, которые регулируют рост и обмен энергии в организме человека.



Мои собственные эксперименты затянулись на несколько лет, и все это время я тебе сейчас дарю! Вот они, перед тобой — проверенные знания, достоверная информация без рекламного развода и пустых обещаний.

**В этой книге ты найдешь:**

- 1) четкое понимание своих целей;
- 2) подробную информацию о конкретных инструментах для достижения своей цели;
- 3) бешеную мотивацию для бешеных результатов.

**В этой книге ты НЕ найдешь:**

- 1) скрытую или явную рекламу чего бы то ни было (но это не точно);
- 2) воспевания каких-либо авторитетов (скорее ты увидишь, как я их массово разрушаю);
- 3) спорные теории, которые работают только для «избранных».

Ты спросишь, откуда я такой умный взялся и вообще кто этот наглый мужик, который собрался учить тебя жизни? Как пишут в американских журналах, переверни страницу. Теперь, когда ты понимаешь, зачем тебе эта книга, будем знакомиться.

**ГАНТЕЛЬ!**

# О СЕБЕ

Привет, дружок! Меня зовут Василий Смольный. Вот уже несколько лет я сотрясаю все интернет-пространство и твоё сознание своей необычной Игрой, которая помогла обрести красивую фигуру, расставшись с лишними сантиметрами на талии и заднице, а также выиграть огромное количество ценных призов, почти полутора сотням тысяч людей! Примерно 150 000 000 руб. (если не больше) было разыграно за первые два года существования самой первой и самой массовой ЗОЖ-Игры в мире — #БЕШЕНАЯ-СУШКА!

Если ты впервые видишь этот странный хештег и никогда доселе не наткнулся на рекламу моего проекта в аккаунтах соцсетей, например, Бузовой, Самбурской и других звезд, то на это есть три причины:

1. Ты — Чебурашка, у которого нет соцсетей.

2. Ты — Чебурашка, у которого нет ушей. И глаз, видимо, тоже.

3. Ты — Чебурашка, у которого нет друзей, потому что наверняка некоторые из них уже приняли бы участие минимум в паре сезонов моей Игры!

«Моя Игра» — круто звучит, правда? Было бы здорово написать эту песню вместо Басты, и она бы отлично передала смысл происходящего и стала бы абсолютным хитом и гимном проекта для всех людей, зовущих себя #Сушка-Пипль!

**Я — самый главный ЗОЖ-провокактор в стране и ближнем зарубежье, сумевший заставить активно трени-**

роваться и рационально питаться не меньше 500 000 человек. Это по самым скромным и приблизительным подсчетам.

Если знаешь кого-то, кто произвел ЗОЖИФИКАЦИЮ (если что, это я придумал это слово) большего количества людей в нашей стране, то обязательно напиши мне о нем в директ инстаграма: @vasiliysmolniy. Мне точно есть, что обсудить с этим человеком или организацией.

И на всякий случай подпишись на меня, а то пропустишь какую-нибудь полезную информацию или очередной розыгрыш очередного миллиона рублей в моем аккаунте 😊

Я один из немногих предпринимателей в этом мире, чей уровень алчности и желание изменить мир к лучшему находятся примерно на одном уровне! То есть я реально одинаково сильно люблю деньги и менять жизни людей в лучшую сторону.

А еще я блогер, пишуший мотивирующие статьи и разрушающий мифы в индустрии здорового образа жизни.

Ну, и самая важная моя компетенция — я делаю так, чтобы повсеместно жирные задницы стройнели, и их обладатели начинали себя любить и относиться к своему телу не как к мешку, в который можно засыпать всякое дерьмо!

Первое издание этой книги я сел писать в 2015 году, когда у меня было около 6500 активных подписчиков. Сейчас в 2017 году у меня более 700 000 фоловеров<sup>1</sup>! Для меня эта цифра стала свидетельством одной простой и важной истины.

---

<sup>1</sup> На твиттер-сленге фоловером называют пользователя, который подписался на обновления аккаунта другого человека в Твиттере.

**ЛЮДИ ХОТЯТ ХОРОШО  
ВЫГЛЯДЕТЬ И БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМИ, НО ОНИ  
НЕ ЗНАЮТ КАК, И ИМ  
НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ**



Что хочет каждый без исключения человек на земле? На примитивном уровне нас объединяют два желания — поесть и заняться сексом. Сейчас все моралисты и люди, падающие в обморок от слова «жопа», забросают меня тухлыми яйцами. Но поверь мне, дружок, все именно так и есть. И если присмотреться повнимательнее к тому, как мы себя ведем и позиционируем в этом мире, станет явно заметно, что мы всегда думаем о еде и о целой куче вещей, которые опосредованно говорят о нашем стремлении быть сексуальнее. Мы одеваемся особым образом, ухаживаем за собой, занимаемся спортом и так далее. И все это только для того, чтобы нравиться другим людям — потенциальным сексуальным партнерам. Даже жирухи в леопардовых лосинах, которые больше похожи на маффины из-за свисающих поверх лосин жировых складок, надевают эти лосины, чтобы понравиться кому-то. Кому-то со странным вкусом. А еще они их надевают, чтобы трение ляжек друг о друга не приводило к раздражению в районе промежности. Но это уже совсем другая история.

Получается, что гениальным торговцем в этом мире станет тот, кто сможет дать покупателю две вещи (и желательно одновременно):

1. Много еды.
2. Ощущение абсолютной собственной сексуальности.

---

**ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ СЕКСУАЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОБТЯНУТЫЕ  
МОДНЫМИ ЛЕГИНСАМИ СОЧНЫЕ СПОРТИВНЫЕ  
ФОРМЫ, НА КОТОРЫЕ ВСЕ ТАК АКТИВНО  
ЗАГЛЯДЫВАЮТСЯ, ЗАНИМАЯСЬ В ХОРОШИХ  
И ДОРОГИХ ФИТНЕС-КЛУБАХ?**

---

Как бы ни старались нас с тобой убеждать те самые жирухи в леопардовых лосинах, что им #ИтакНорм, и мода на стройное тело — это всего лишь пшик на несколько лет, мы с тобой понимаем, что стройное тело помогает чувствовать себя уверенным или уверенной.

**ВЫГЛЯДЕТЬ ПОДТЯНУТЫМ —  
ЭТО +100500 К СЕКСУАЛЬНОСТИ!**



И я, возможно, ближе всех к тому, чтобы стать тем самым гениальным торговцем, потому что именно я заставляю людей есть много правильной еды и много тренироваться, что неуклонно ведет к одному результату — стройности и сексуальности.

Можно, конечно, и к психологам походить, чтобы они твою нелюбовь к себе смягчили и создали в мозгу иллюзию твоей сексуальности. Но, к сожалению, такие трюки весьма недолговечны, и их действие заканчивается у холодильника в три часа ночи.

Пипл запутался в килотоннах противоречивой информации, которая постоянно вываливается на него в интернете, а иногда и в спортивном зале. Да-да, я не ошибся. Если ты занимаешься у персонального тренера, это еще не значит, что он ангел с крыльями и не попытается тебе впарить какую-нибудь дорогую и «прямо сейчас невероятно нужную» фигню.

# МОЙ ПУТЬ

Естественно, #БЕШЕНАЯСУШКА — это не единственное мое занятие. В прошлом я был ведущим на телеканале «Муз-ТВ», позже стал вести собственную программу на радио «Европа Plus» о клубной музыке, параллельно участвовал в нескольких телепроектах («Кандидат» и шоу «Интуиция» на телеканале ТНТ). Сейчас мы с командой прорабатываем проект собственного ТВ-шоу. Как только о нем появятся новости, ты сможешь их узнать из моего профиля в инстаграме — @vasiliysmolniy!

Когда я только попал в водоворот шоубиза, я, естественно, пустился во все тяжкие: сигареты, алкоголь, еда без ограничений да послаще, да пожирнее. Мои изменения начались с того, что я решил бросить курить. Как и многие, кто хочет отказаться от курения, я прочел книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» и в целом какой-то эффект получил, но позднее его пришлось закреплять. Дальше на повестке дня был отказ от алкоголя. Чтобы ты понимал масштаб трагедии, скажу, что в индустрии развлечений выпивают абсолютно все и чрезмерно, потому что выпивка всегда бесплатная. Я прошел через это играючи и понял, что самый крутой опыт, который я извлек из отказа от своих пагубных пристрастий, — это как раз процесс изменения отношения к ним и изменения себя.

Я понял, что не нужно останавливаться, и решил дальше менять свою жизнь. Следующим шагом стала покупка абонемента в фитнес-клуб, а потом и вовсе переход на вегетарианскую диету.

---

**ВСЕ СВОИ ЛИШНИЕ ЖИРЫ Я БЛАГОПОЛУЧНО  
«ПОДТОПИЛ» В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, СБРОСИВ  
В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ОКОЛО 20 КГ ВЕСА.**

---

Но правильно питаться и тренироваться я так и не научился, поэтому, кроме сброса жира, никаких результатов за этот год больше не было. Позднее жир стал возвращаться, и я, так же как и все, кто хотя бы раз пытался меняться по наитию, начал бегать по потолку. Кстати, вегетарианство я также перестал считать правильным стилем питания, хотя оно, безусловно, целевое!

Работа с тренером в течение полугода не принесла никакого ощутимого эффекта. Я килограммами ел протеин и впихивал в зале как ненормальный по пять дней в неделю, а на выходе имел только лишь слегка вздувшиеся венки на бицепсе. А тренеры все твердили (и, кстати, до сих пор продолжают это делать), что после тренировки нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выпивать какие-то немыслимые добавки, все увеличивая и увеличивая дозу. Не понятно, что с ними не так, но именно такими советами они и уведут людей от истины.

После полутора лет «вегетарианского» фитнеса я стал постепенно добавлять в свой рацион животные белки и увеличил его калорийность в целом. Мой организм ответил на это скачком массы тела на 10 кг. В том числе и жировой. Я понял, что тренироваться мало, нужно еще и правильно питаться. Но что значит правильно? Все тренеры советовали больше кушать, но никто не мог четко

ответить на вопросы: «Сколько именно? Как часто? Что конкретно?» Возможно, мне попадались плохие тренеры или, может быть, я сам чего-то не слышал или не понимал. Единственное, что я делал, — это ел больше белка. Ни о каких контейнерах с едой на весь день тогда даже мыслей не было: я считал это уделом тупых качков и был уверен, что и так смогу вырастить массу. Тогда мне никто не объяснил, что в построении мышц, оказывается, огромную роль играют не просто углеводы и белки, которыми нас пичкают производители спортпита, а рациональный баланс того и другого.

В общем, в мой мозг начала закрадываться предательская мысль, что «мясу» (то есть мышцам) требуется мясо. Я стал постепенно смягчать свою вегетарианскую диету и еще через годик вернулся к полноценному рациону. В это время я попробовал массу всевозможных «ускорителей» и «помощников» роста мышц, легальных и не очень, перечитал уйму литературы о питании, тренировках и обо всем, что с этим связано. И понял, что 90 % моих знаний об этом составляли массовые предрассудки, навязанные мне со стороны и не имеющие к реальности никакого отношения.

**ФАКТИЧЕСКИ ВСЯ СОВРЕМЕННАЯ  
ИНДУСТРИЯ СПОРТА И ПИТАНИЯ  
ЗИЖДЕТСЯ НА ЖЕЛАНИИ ПОСКОРЕЕ  
ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, КОТОРЫЙ  
В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОТБРАСЫВАЕТ  
ЧЕЛОВЕКА ЕЩЕ ДАЛЬШЕ ОТ ЕГО  
ЦЕЛИ. И, ЧТО ЕЩЕ ХУЖЕ, ЧУТЬ ЛИ  
НЕ МЕДЛЕННО ЕГО УБИВАЕТ**

